

Как да споделите притеснението си

Промяната изисква време. Хората рядко променят поведението си изведнъж. Специалистите описват етапи: „Това не е проблем“, „Всъщност трябва, но ...“, „Планирам нещо“, „В момента променям нещо“, „Продължавам“. Рецидивите са част от това. Който само настоява за промяна, често постига обратното.

Подходящият момент. И двамата сте трезви, спокойно е, имате време и сте обмислили какво искате да кажете. Неподходящи са времето веднага след употреба, скандал или слушатели.

Как да заговорите.

- С изречения от първо лице опишете какво забелязвате: „Притеснявам се, защото забелязах, че почти не излизаш.“
- Говорете за поведението, не за човека.
- Задавайте отворени въпроси, слушайте, оставете другия да се доизкаже. Без морализаторстване, без диагнози.
- Попитайте, преди да дадете съвет.
- Очаквайте съпротива и не я приемайте лично.
- Оценете какво върви добре, предложете подкрепа. Решението е на самия човек.

Вашите граници. Кажете ясно в какво няма да участвате, и се придържайте към това. Прикриването, омаловажаването и поемането на задачите на другия по-скоро подкрепят употребата. Потърсете подкрепа и за себе си.

Помощ, също и за близките. Консултирането по проблеми със зависимости е безплатно, поверително и при желание анонимно, дори ако засегнатият не иска помощ.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Социално-психиатрична служба на град Дортмунд, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, с групи за близки
- DigiSucht: онлайн консултация чрез съобщение, чат или видео, безплатно и анонимно
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, всеки ден от 08:00 до 24:00 ч., 0,20 евро на обаждане

Запомнете

- Трезви, спокойни, подготвени.
- Изречения от първо лице и отворени въпроси.
- Не е нужно да се справяте сами.

Източници: DHS (2021), наръчник за консултиране по телефона; DigiSucht (2024), проблем със зависимост в обкръжението, съвети за успешен разговор; drugcom.de (BlÖG), помощ за семейството и приятелите.

Подобно: csc.do/bg/prevention/knowledge/raising-concerns/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул